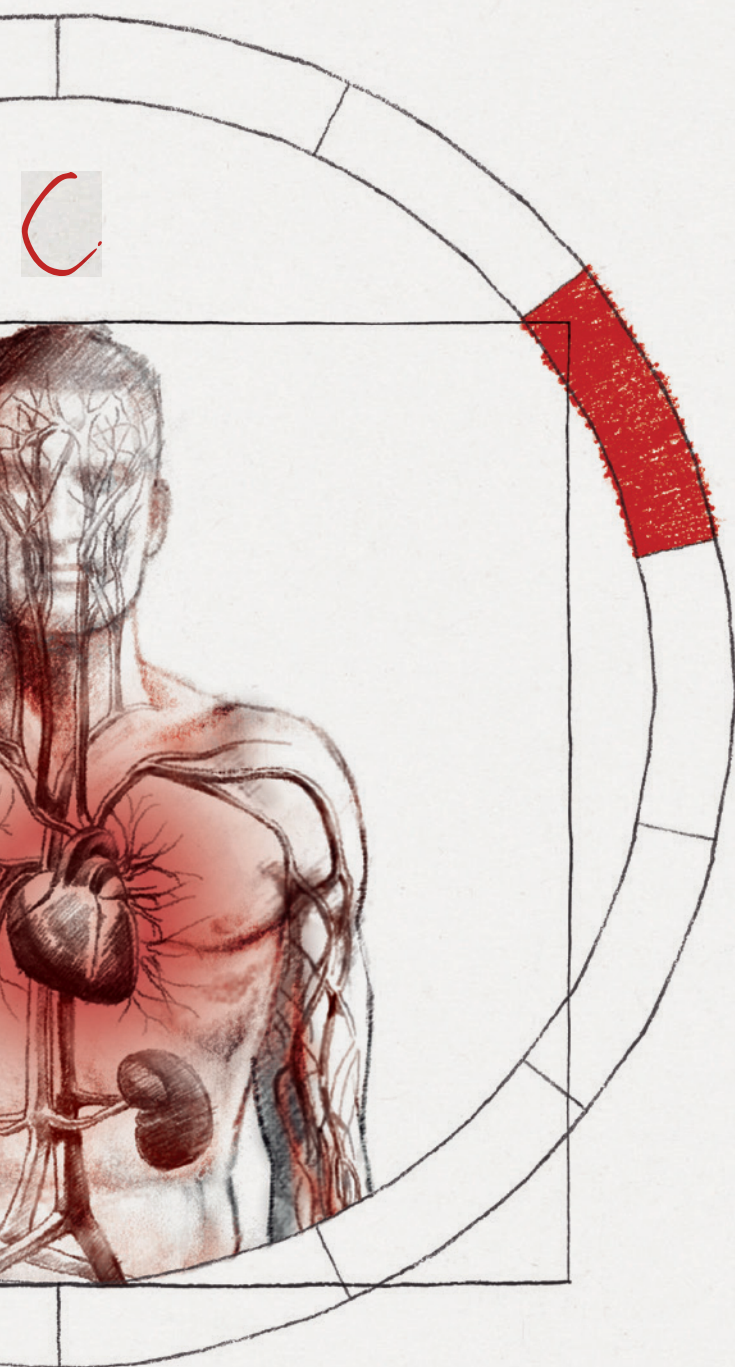
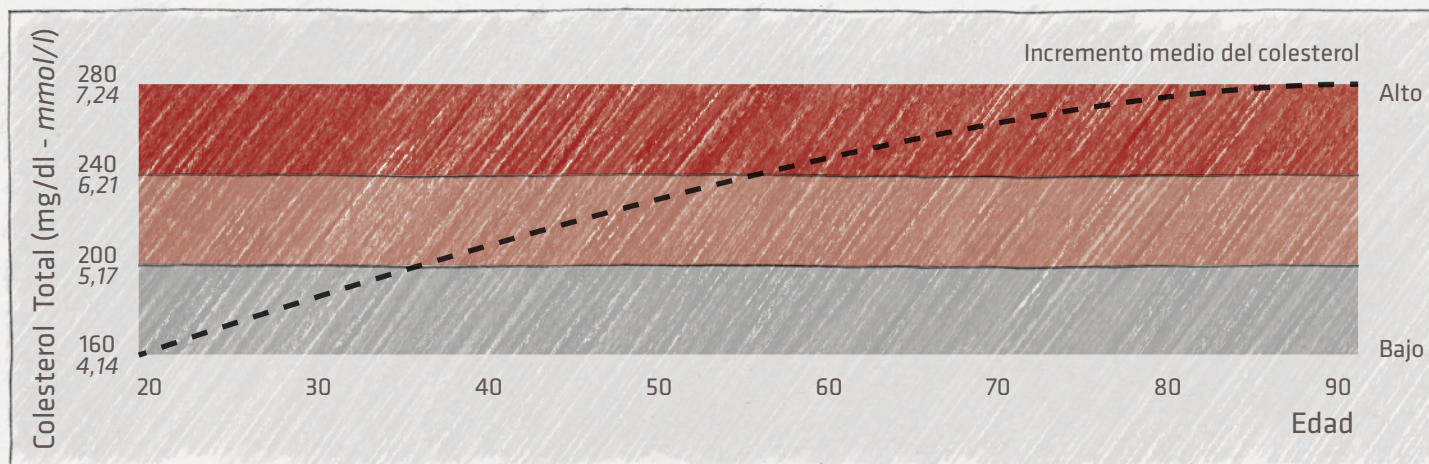


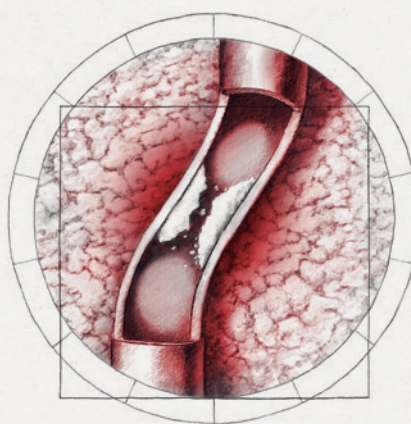
Comprender el colesterol

Nombre

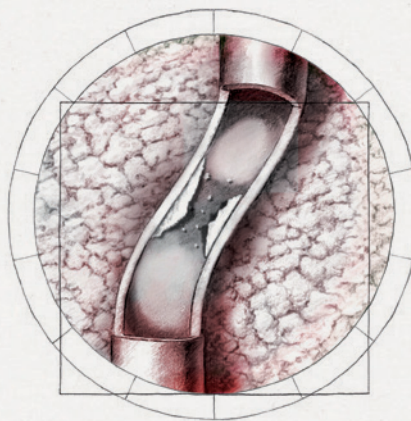
Tu nivel de colesterol



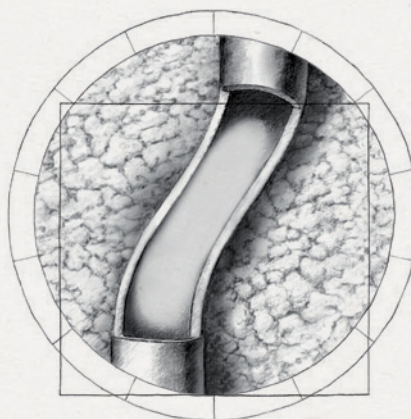
Flujo sanguíneo disminuido. Formación de la placa lipídica.



Flujo sanguíneo parcialmente disminuido. Comienza la acumulación de lípidos.



Flujo sanguíneo normal.



Nivel de Colesterol Total: LDL+ HDL+ TG/5 en mg/dl y en mmol/l



El colesterol y tu estilo de vida



Estilo de vida y salud	Recomendado	Señala dónde te encuentras			Lista de tareas
Presión sanguínea	120/80 mmHg				Tomar la medicación todas las noches ☐
IMC Índice de Masa Corporal	Inferior a 25 kg/m ²				____ x ____ de ejercicio/semana ☐
Ejercicio	45 minutos 3 veces por semana				____ x días sin consumir carne/semana ☐
Verduras	Comida y cena				____ x días sin consumir alcohol/semana ☐
Carne roja	Una vez a la semana				Quitar la grasa de la carne ☐
Pescado	3 veces a la semana				____ x días comiendo fruta de postre/semana ☐
Azúcar refinado	Una vez a la semana				Comprobar el colesterol en fecha ____ ☐
Alimentos precocinados	Menor cantidad posible				Información adicional
Alcohol	1 vaso de vino tinto o 1 cerveza al día				
Tabaco	Nada				
Otras enfermedades					
Antecedentes familiares					

Firma del paciente

Firma del médico